

# Eneseanalüüs

Iga nõustamiskontakt peaks lõppema eneseanalüüsiga: kuidas ma seekord nõustajana toime tulin, mis läks hästi, mis halvasti. Eneseanalüüs aitab nõustajal kasvada ja paremaks saada. Siit leiad kaks mudelit, mida eneseanalüüsiks kasutada.

Autor: Anu Viltrop  
Tellija: Haridus- ja Noorteamet  
Tallinn 2021



erasmus+ ja  
euroopa solidaarsus-  
korpuse agentuur



HARIDUS- JA NOORTEAMET



Erasmus+

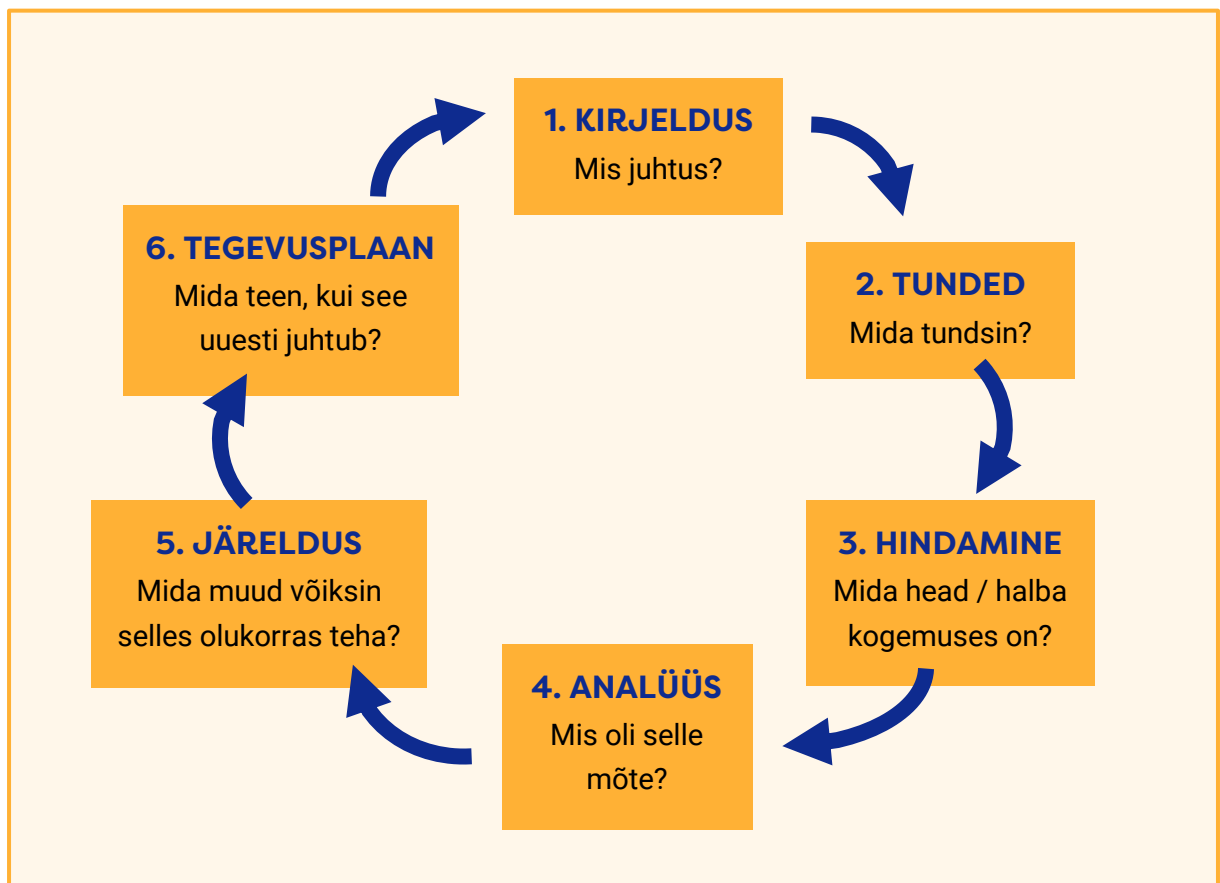
Pärast nõustamissuhte lõppu **küsi nõustatavalt tagasisidet** oma tööle. Uuri, kas ja kuidas ta protsessiga rahule jäi. Ka kirjalikku nõustamist läbi viies saad küsida nõustatavalt e-kirja, telefoni või muu kanali kaudu üle, kas tagasiside oli arusaadav ning kas ta sai selle abil piisavalt infot ja näpunäiteid, kuidas oma projektitaotlust parandada. Eeltähtaja puhul küsib ka agentuur nõustatavate tagasisidet nõustaja tööle. Saadud sisendit jagatakse nõustajatega jooksvalt, et toetada üldist arenguprotsessi.

Mõtle ka sellele, kuidas sa ise enda tööga rahule jäid. See annab sulle võimaluse tõhusamalt kasvada ja paremaks nõustajaks saada.

Tavapärane on, et me hakkame olukordade üle mõtlema ja neid analüüsima siis, kui midagi läks halvasti. Siis proovime mõelda, kas midagi oleks saanud teha teisiti ja paremini. Soovituslik on aga **iga nõustamise lõpus** protsess enda jaoks läbi mõtestada, ka siis, kui kõik läks hästi. See aitab sul tuvastada oma käitumismustreid, toimemehhanisme ja võimendada omaenda tugevusi. Analüüsi võid teha lihtsalt mõtetes, kuid võid ka pidada olulisematest märksõnadest päevikut.

Eneseanalüüsiks on mitmeid võimalusi, aga järgnevalt pakume välja kaks viisi.

## Gibbsi refleksiooniring



Gibbsi refleksiooniring on lihtne töövahend nõustamissituatsiooni kiireks hindamiseks ja analüüsimiseks. Mõtle etapid järgemööda läbi ja vajadusel tee märkmeid.

Mõned tähelepanekud:

- **Kirjeldus** – Kirjelda, mis toimus, mis juhtus. Kirjeldus peab olema lihtne ja objektiivne. Selles etapis ei anna me hinnanguid ega tee järeldusi. Sõnasta, kus olukord toimus, kes seal olid, miks need inimesed seal olid, milline oli tegevuse kontekst, mis toimus, milline oli sinu ja nõustatava roll, milline oli tulemus.
- **Tunded** – Mõtle läbi, millised olid sinu tunded nõustamise ajal ja pärast seda. Siin ei analüüsita, vaid keskendutakse üksnes tunnetele. Kuidas tundsid end sina ja kuidas võis end tunda nõustatav, mida tundsid vahetult nõustamiskontakti lõpus ja mida tunded praegu? Selles etapis väljendame põhiemotsioone (rõõm, viha, üllatus, hirm, kurbus, vastikus jne).
- **Hindamine** – Selles etapis hakkame hinnanguid andma. Mida head ja halba selles kogemuses oli? Mis läks hästi, mis läks halvasti?
- **Analüüs** – Analüüsi, mis oli ühe või teise situatsiooni mõte. Mõtle teiste kogemuste peale, mis aitavad käesoleva olukorra üle arutleda ja mõtiskleda. Vajadusel jaga kogemus osadeks ja analüüsi erinevaid osi eraldi. Analüüsi enda tugevusi, nõrkusi ja võimalusi. Mõtle, mis selles olukorras aitas, mis ei aidanud.
- **Järeldus** – Mõtle, mida veel oleks saanud teha? Järeldusi saab teha nii isiklike kui ka üldiseid. Anna endale ülevaade kõigi osapoolte panusest tegevuse tulemusse ja sellest, mida oleks saanud teha teistmoodi (isegi kui kõik läks hästi). Kas negatiivseid olukordi saaks edaspidi vältida? Kas positiivset saaks võimendada? Mõtle läbi, milliseid teadmisi või oskusi see kogemus sulle andis.
- **Tegevusplaan** – Mõtle läbi, mida teeksid siis, kui samasugune situatsioon kordub uuesti. Näiteks mida tuleb tulevikus teha, et suurendada tõenäosust saada sarnaseid positiivseid tulemusi või vähendada tõenäosust saada negatiivseid tulemusi? Mida on vaja juurde õppida ja kuidas?

## 2. Kontrollküsimused

Teise eneseanalüüsi võimalusena mõtle allolevatele kontrollküsimustele ja anna endale 10-palli skaalal hinded ning vajadusel kommenteeri vabas vormis:

- Lõin nõustatavaga hea kontakti
- Tegin kohtumisele asjakohase sissejuhatuse (tutvustasin end, tutvustasin protsessi, leppisime kokku eesmärgid jne)

- Saime nõustatavaga paika asjakohase tegevuskava
- Juhtisin protsessi nii, et sain kogu aeg aru, miks me midagi teeme.
- Kasutasin aktiivse kuulamise meetodeid
- Esitasin asjakohaseid küsimusi
- Tulin toime nii enda kui nõustatava emotsioonidega
- Aitasin nõustataval ise lahendusteni jõuda
- Tegin vestluse vältel ja lõpus kokkuvõtteid, et nõustatava jaoks toimuvat struktureerida
- Andsin konstruktiivset tagasisidet
- Olin paindlik ja leidlik, reageerisin nutikalt ja loovalt

#### **Mõtle ka:**

- Milline nõustaja ma selles protsessis olin?
- Millise suhte suutsin nõustatavaga luua?
- Millega jäin oma töös seekord eriti rahule?
- Millega ma rahule ei jäänud?
- Kas minu valitud metoodika töötas?
- Mida teeksin järgmisel korral teisiti?

## **Soovituslik lisalugemine**

Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods*. Birmingham.